

**ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА  
ПО СТРЕЛЬБЕ ИЗ АВТОМАТА КАЛАШНИКОВА  
ATHLETE TRAINING IN SHOOTING  
OF KALASHNIKOV MACHINE GUN**

*Аннотация.* В статье изложены психологические особенности профессиональной подготовки спортсменов, влияние стрессового напряжения на стрелковый результат.

*Summary.* In the article the psychological features of professional training of athletes, the influence of voltage stress on small result.

**Ключевые слова:** психологические особенности, стресс, физическая нагрузка.

**Keywords:** psychological characteristics, stress, exercise.

Стрельба из боевого оружия предъявляет высокие требования ко всем проявлениям двигательных качеств, следовательно, влечет за собой эмоциональную нагрузку и приводит к стрессу. Так, часто объяснение неудачного выступления стрелка в соревнованиях сводят к недостатку его психологической подготовленности, что является одним из важных критериев в подготовке и в формировании стрелковых умений. Если спортсмен умеет контролировать свои эмоции, то и техническая тренировка будет проходить легче.

Стрелковый спорт – это один из сложнейших видов спортивной деятельности, на которую влияет не только спортивная подготовка, но и психологическая готовность стрелка к выступлению. Чаще всего, это эмоции. Эмоции – переживание человеком своего отношения к окружающему миру, к самому себе. Эмоциональное состояние человека очень влияет на его работу. Страх и стресс – самые главные противники стрелка. Преодолев их, спортсмена можно считать наполовину готовым к выполнению работы.

В зарубежной литературе стрельбу относят к «психологическим видам спорта», ведь большое количество стресс-факторов влияют на подготовленность спортсмена. В такие моменты спортивное мастерство смещается в психические механизмы, которые не имеют внешних проявлений и не поддаются воздействию со стороны, а зачастую не осознаются и самим спортсменом.

Эмоции имеют двухстороннюю направленность, они могут придать уверенность, энергию, и наоборот, робость и боязливость. Все негативные эмоции, которые плохо влияют на подготовку спортсмена, можно преодолеть. Поскольку все люди разные, у одного на это уходит меньше сил и времени, у другого

больше, но результат один: психика адаптируется к определенному виду деятельности. Задача спортсмена и тренера – освоить методы адаптации психики.

Помимо темперамента стрелка, на его состояние может влиять внешняя обстановка: окружающие его люди, предметы, которые, по мнению стрелка, могут находиться в неудобном для него положении. Спортсмен может долго прицеливаться, менять свое положение, выжидать подходящего момента для выстрела, искусственно затягивая его. Зачастую это приводит к плохому выстрелу, так как из-за длительной концентрации мышцы и зрение устают. В среднем время с момента выхода на мишень до самого выстрела не должно превышать 10 секунд.

Стресс – это состояние длительного напряжения. Он характеризуется чувством тревоги, неблагополучия, беспокойства, что в дальнейшем приводит к равнодушию. Монотония вызывается повторяющейся, однообразной информацией. Эти эмоции сопровождаются ухудшением принятия информации, скукой, равнодушием и т. д.

Виды психологических состояний тесно связаны друг с другом. Так, например, состояние раздраженности часто тесно связано с агрессией, утомлением. Также существуют классификации психологических состояний человека, состояние личности, интеллекта и сознания.

Важное значение для эффективной профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом.

Практически все спортсмены отмечают, что физическое и психологическое состояние на соревнованиях сильно отличается от состояния на тренировках. Таким образом, у одних спортсменов результат может улучшиться, а у других ухудшиться. Улучшение результата можно объяснить оптимальной мобилизацией организма к работе, а ухудшение происходит из-за перевозбуждения, различных тревог, связанных с негативным опытом или апатией. Этот момент очень важно учитывать при подборе кандидатов в сборную команду.

Чаще всего результат ухудшается и спортсмен не может показать того результата, который был на тренировках. В таких случаях спортсмены могут и вовсе уйти из спорта, думая, что проблема не разрешима. Но всё зависит от человека. Психологическую устойчивость можно тренировать так же, как и мышцы тела. Когда мы начинаем делать физические упражнения, мы тренируем мышечную выносливость, когда мы выполняем специальные упражнения развития мозга, он начинает запоминать больше информации. Для тренировки психологической устойчивости можно выполнять следующие специальные упражнения. Например, создать напряженность в процессе тренировочных занятий. Существует несколько распространённых способов:

- нехватка времени;
- погодные условия;

- световые раздражители;
- время суток;
- незнакомая местность.

Как правило, при отсутствии психологической подготовки эти факторы выводят обучаемого из состояния абсолютного спокойствия. Поэтому для хорошего результата тренер и спортсмен должны заранее отрабатывать все возможные ситуации.

Также очень распространена техника визуализации предстоящего спортивного старта. Сергей Алиференко, олимпийский чемпион по стрельбе из скоростного пистолета, представлял, что он стреляет на Олимпийских играх за 2 года до соревнований. После того, как спортсмен длительное количество времени представлял свое выступление на каких-либо соревнованиях, психологическое состояние спортсмена во время выступления становилось более стабильным. Благодаря постоянной психологической тренировке на выступлении спортсмен может показать результат гораздо лучше, чем во время подготовки. Этот эффект можно сравнить с первым в жизни выстрелом. Когда мы стреляем в первый раз, нас захватывает волнение и страх, но чем больше мы стреляем, тем проще психологически это переживать. Также происходит и на соревнованиях: мысленно пройдя упражнение во всех подробностях, в реальной ситуации спортсмен действует увереннее.

Существуют обстоятельства, при которых быстро изменяется окружающая ситуация, и такой метод становится невозможным. В таких случаях применяется аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка – это психотерапевтическая методика, направленная на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса.

Аутогенная тренировка основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и самовоспитании. Аутогенную тренировку можно считать «родственницей» гипнотерапии, но в аутотренинге спортсмен активно вовлекается в процесс внушения, в отличие от пассивной роли при гипнозе. Многие слышали об этой тренировке, но мало кто знает, для чего она нужна и как ее использовать. Аутогенная тренировка позволяет ввести спортсмена в такое состояние, при котором он может представить любую ситуацию, даже если она невозможна в обычной жизни. Спортсмен, используя аутогенную тренировку, вводит себя в состояние расслабления, приближенного ко сну. В этом состоянии методом самовнушения спортсмен может замедлить сердцебиение, выровнять дыхание и выйти из состояния стресса.

Мозг во время самовнушения выполняет поступающие команды, что впоследствии дает возможность спортсмену сконцентрировать свое внимание на выполнении упражнения.

Эмоциональное напряжение возникает непроизвольно и может осознаваться спортсменом лишь после детального разбора выступления. Невозможно заставить свою психику не реагировать на происходящее. Как правило, эмоциональное возбуждение вызывает непроизвольное напряжение мышц, что плохо отражается на работе над выстрелом. Воздействовать на эмоции можно лишь после осознания своего состояния.

Помимо психологической подготовки, спортсмен должен быть хорошо обучен своей деятельности.

В работе над выстрелом стрелок сталкивается, прежде всего, с мышечно-суставными и зрительными ощущениями. Под контролем и влиянием зрения проходит вся работа над выстрелом. Мышечно-суставные ощущения дают информацию об удобном положении спортсмена, о тонусе мышц и развитии спусковых усилий.

Каждый вид стрельбы имеет свои особенности, но базовые принципы стрельбы остаются неизменными. Навыки меткой стрельбы вырабатываются в результате правильно поставленного обучения и постоянной практики. Обычно достаточно 3 тренировок в неделю по 50–60 выстрелов для начинающих или для поддержания достигнутого уровня. Тренировки желательно проводить не только в помещении, но и на улице, потому что таких ситуаций, как правило, больше. В свою очередь, это усложняет процесс тренировки влиянием таких факторов, как ветер, осадки, перепады высот между стрелком и целью и т. д.

В заключение следует отметить, что существует огромное количество техник и методик для подготовки спортсмена к стрельбе, но психологическая подготовка всегда играла главенствующую роль в этом процессе. В различных источниках авторы прогнозируют от 50 до 80 % успеха при достаточном овладении саморегуляцией, ведь силой мышц руководит сила разума, и если допустить мысль о том, что есть хоть малейший шанс произвести плохой выстрел, то так оно и будет.

### **Список основных источников**

1. Туревский, И. М. Структура психофизической подготовленности человека / И. М. Туревский. – 1998. – 50 с.
2. Лях, В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски. – 1999. – № 5. – С. 40–47.